

## «Alkoholprävention und Pensionierung: Pilotprojekte 2021-2022»

### Checkliste & Toolsammlung: Empfehlungen zu altersgerechten Interventionen

Die nachfolgende Checkliste & Tool-Sammlung ist die Essenz aus einer ausführlicheren Recherche im Rahmen des Projektes «Alkoholprävention und Pensionierung: Pilotprojekte», das vom Schweizerischen Alkoholpräventionsfonds finanziert wurde.<sup>1</sup> Die Recherche steht auf der Website [www.alterundsucht.ch](http://www.alterundsucht.ch) ebenfalls zum Download zur Verfügung. Sie liefert Hintergrundinformationen zu den einzelnen relevanten Themen für die Umsetzung von altersgerechten Interventionen und kann sowohl als Einführung, als auch als Vertiefung verwendet werden. Für die Umsetzung in der Praxis dient die nachfolgende Checkliste & Tool-Sammlung einem raschen Überblick und Zugriff.

Thema	Instrument Art des Tools	Beispiel - Quelle:	Inhalt / Beschreibung
<b>Umsetzung für Veranstaltungen, Schulungen und Kurse</b>			<b>Die nachfolgende Sammlung unterstützt Sie bei der Umsetzung von altersgerechten Interventionen.</b>
<b>Veranstaltung, Kurse</b>	Checkliste	Gesundheitsförderung Schweiz <a href="#">Tool 1</a>	Checklisten mit Analysetools für die Festlegung der Ziele, Inhalte, der Methodik, den Rahmenbedingungen, dem Ablauf, den benötigten Hilfsmitteln, der Logistik etc., bis zur Evaluation und Auswertung.
<b>Grossveranstaltungen Impulsveranstaltungen</b>	Checkliste	Gesundheitsförderung Schweiz <a href="#">Tool 2</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eckpunkte einer Gross- bzw. Impulsveranstaltung</li> <li>▪ Aufwand / Budget</li> <li>▪ Themen für Grossveranstaltungen</li> <li>▪ Praxisbeispiel</li> </ul>
<b>Gruppenkurse</b>	Steckbrief	Gesundheitsförderung Schweiz <a href="#">Tool 3</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eckpunkte des Gruppenkurses</li> <li>▪ Aufwand / Budget</li> <li>▪ Praxisbeispiel</li> </ul>
<b>Rekrutierung, Zusammenarbeit mit Referierenden</b>	Leitfaden	Gesundheitsförderung Schweiz <a href="#">Tool 4</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anforderungen an Referierende</li> <li>▪ Zusammenarbeit - Schritt für Schritt</li> </ul>
Thema	Instrument Art des Tools	Beispiel - Quelle:	Inhalt / Beschreibung

<sup>1</sup> [Koller, S. & C. Salis Gross \(2022\): Empfehlungen für altersgerechte Interventionen. Bern. Public Health Services](#)

<b>Werbung und Ausschreibung</b>	Leitfaden	Gesundheitsförderung Schweiz <a href="#">Tool 5</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ausschreibung von Kursen/Veranstaltungen</li> <li>▪ Teilnehmenden-Management</li> <li>▪ Tipps zur Einladung</li> <li>▪ Vorschläge für die Platzierung von Inseraten</li> <li>▪ Mögliche Partnerorganisationen</li> </ul>
<b>Unterlagen, Präsentation</b>	Gestaltung	Gesundheitsförderung Schweiz <a href="#">Tool 6</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Was älteren Menschen das Lernen erleichtert</li> <li>▪ Formale Anforderungen an die Unterlagen</li> <li>▪ Umgang mit Fotos</li> <li>▪ Quellenangaben</li> <li>▪ Planung und Präsentation</li> <li>▪ Wahl der Methodik und Didaktik</li> </ul>
<b>Logistik</b>	Leitfaden	Gesundheitsförderung Schweiz <a href="#">Tool 7</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Infrastruktur</li> <li>▪ Verpflegung</li> <li>▪ Material</li> </ul>
<b>Evaluation</b>	Leitfaden	Gesundheitsförderung Schweiz <a href="#">Tool 8</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Evaluationsfragebogen gestalten</li> <li>▪ Datenerhebung</li> <li>▪ Vor- und Nachteile von Feedbackmethoden</li> <li>▪ Auswertung und Kurzbericht</li> <li>▪ Nachbefragung</li> </ul>
<b>Sicherheitshinweise</b>	Vorlage	Gesundheitsförderung Schweiz <a href="#">Tool 9</a>	Sicherheitshinweise für Teilnehmende
<b>Veranstaltung, Kurse</b>	Dokumentation	Gesundheitsförderung Schweiz <a href="#">Tool 10</a>	Die Dokumentation dient neben der Informationssicherung und der Rechenschaft insbesondere auch der Qualitätssicherung. Sie liefert zusammen mit der Evaluation alle nötigen Informationen für die Berichterstellung.

Thema	Instrument Art des Tools	Beispiel - Quelle:	Inhalt / Beschreibung
<b>Handreichung + Checkliste für barrierefreie Veranstaltungen</b>	Broschüre	BKB Bundeskompetenzzentrum Barrierefreiheit, Berlin <a href="#">Link</a>	Umfangreiche Broschüre zu sämtlichen Bereichen einer Veranstaltung sowie Hinweise des Durchführungsortes, der Verpflegung und Catering bis zum Thema leichte Sprache.
<b>Unterlagen – Dokumente - Broschüren</b>			<b>Die nachfolgenden Hinweise helfen bei der Gestaltung von Dokumenten jeglicher Art.</b>
<b>Unterlagen Präsentation</b>	Gestaltung	Gesundheitsförderung Schweiz <a href="#">Tool 6</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Was älteren Menschen das Lernen erleichtert</li> <li>▪ Formale Anforderungen an die Unterlagen</li> <li>▪ Umgang mit Fotos</li> <li>▪ Quellenangaben</li> <li>▪ Planung und Präsentation</li> <li>▪ Wahl der geeigneten Methodik und Didaktik</li> </ul>
<b>Regeln für Treffen und Tagungen in leichter Sprache</b>	Broschüre	Netzwerk Leichte Sprache <a href="#">Link</a>	Diese Broschüre ist in Leichter Sprache geschrieben und führt gleichzeitig in das Erstellen von Dokumenten in Leichter Sprache ein.
<b>Broschüre</b>	<b>Beispiel einer angepassten Broschüre</b>	www.alterundsucht.ch <a href="#">Broschüre</a>	«PENSIONIERUNG: Gut vorbereitet in den neuen Lebensabschnitt» Sie ist nicht in Leichter Sprache verfasst, sondern leichter verständlich und visuell dem Alter angepasst.
<b>Flyer</b>	<b>Beispiel eines angepassten Flyers</b>	www.alterundsucht.ch <a href="#">Flyer</a>	«kurz und knapp: Alkohol und Medikamente beim älter werden» Ein Flyer in Einfacher Sprache.
<b>Audiomaterial &amp; Audiovisuelle Hilfsmittel</b>			<b>Audiomaterial und audiovisuelle Hilfsmittel können dazu beitragen, den Lerneffekt bei älteren Menschen zu unterstützen, insbesondere bei denjenigen, welche Einschränkungen beim Sehen oder Hören haben.</b>
<b>Einsatz von audiovisuellen Hilfsmitteln</b>	<b>Vorschlag Anregung</b>	<a href="#">Alexa &amp; Co.</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Audio- Musikanlage (Audio)</li> <li>▪ Einsatz von Hörbüchern (Audio)</li> <li>▪ Sprachdateien/Podcast (Audio)</li> </ul>

		<a href="#">Informationen zum Einsatz von Audiovisuellen Hilfsmitteln</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Einsatz von Videomaterial (Audio und Visuell)</li> <li>▪ Sprachgesteuerte Tools wie Alexa oder Google Assistent oder Siri (Audio)</li> <li>▪ Flipchart (Visuell)</li> <li>▪ Hellraumprojektor (Visuell)</li> <li>▪ Pinnwände (Visuell)</li> <li>▪ Moderationskoffer (Visuell)</li> </ul>
--	--	---	---

Thema	Instrument Art des Tools	Beispiel - Quelle:	Inhalt / Beschreibung
<b>Informationen und Beispiele für leichte / einfache Sprache</b>			<b>Nachfolgend ist eine Auswahl an Websites und Tools für die Vertiefung und Umsetzung in der täglichen Arbeit aufgeführt. Auf den Websites finden sich weitere Links zur Themenwelt der Leichten Sprache.</b>
<b>Leichte Sprache</b>	Website Information	<a href="#">Netzwerk Leichte Sprache</a>	Damit Texte möglichst verständlich sind, sollten sie sinnvoll gegliedert und logisch aufgebaut sein, die Sätze sollten kurz und einfach und die Wörter geläufig sein. Für manche Menschen sind verständliche Texte auf standardsprachlichem Niveau allerdings zu schwierig, beispielsweise weil sie aufgrund einer Behinderung oder aus anderen Gründen Schwierigkeiten beim Lesen haben. Für diese Menschen gibt es vereinfachte Varianten des Deutschen: die Leichte Sprache und die Einfache Sprache.

<b>Leichte Sprache</b>	Hilfsmittel Beispiele	<a href="#">Sozialinfo</a> FACHWISSEN Dossier	<b>LEICHTE SPRACHE VS EINFACHE SPRACHE</b>  Während die <b>Leichte Sprache</b> nur Sätze mit maximal acht Wörtern erlaubt, sind es bei der <b>Einfachen Sprache</b> bis zu fünfzehn Wörter. In der Praxis werden dazu, in Anlehnung an die gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen, drei Niveaus unterschieden: A1, A2, B1. In diesem Modell entspricht die Leichte Sprache dem Niveau A1 und A2, während die Einfache Sprache dem Niveau B1 entspricht. Anders als bei der Leichten Sprache gibt es für die Einfache Sprache kein Regelwerk. Die Sätze sind länger und Nebensätze sind zulässig.
<b>Thema</b>	<b>Instrument Art des Tools</b>	<b>Beispiel - Quelle:</b>	<b>Inhalt / Beschreibung</b>
<b>Leichte Sprache</b>	Hilfsmittel Beispiele Informationen	Kanton Bern <a href="#">Link</a>	Auf dieser Website finden Sie Informationen zur Stadt Bern in Leichter Sprache.
<b>Leichte Sprache</b>	Beispiele Anregung	<a href="#">Büro für leichte Sprache</a> pro infirmis	Leichte Sprache heisst: So schreiben, dass es alle gut verstehen.
<b>Leichte Sprache</b>	Dokument Ratgeber und Regeln	Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Gesellschaftliche Zusammenarbeit <a href="#">Link</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Leichte Sprache anwenden – Regeln und Tipps anschaulich erklärt.</li> <li>▪ Wörterbuch</li> <li>▪ Online-Prüfer</li> <li>▪ Regeln und Checklisten</li> </ul> Ratgeber und Regeln für Leichte Sprache zum <a href="#">Herunterladen</a>
<b>Leichte Sprache</b>	Dokument Regeln	Netzwerk Leichte Sprache <a href="#">Link</a>	Ein sehr hilfreiches Dokument für die Umsetzung der Leichten Sprache.
<b>Leichte Sprache</b>	Dokument Regeln	Netzwerk Einfache Sprache <a href="#">Link</a>	Einführung, Tipps und Beispiele

<b>Wörterbuch Leichte Sprache</b>	Website Hilfsmittel	Hep Hep Hurra e.V. Freiburg <a href="#">Link</a>	Hurraki ist ein Wörterbuch für Leichte Sprache. Viele Menschen reden umständlich. Nicht jeder versteht das. Die Wörter bei Hurraki soll jeder verstehen können. Niemand soll ausgegrenzt werden.
<b>PocketMod Blatt</b>	Dokument Regeln	Hep Hep Hurra e.V. Freiburg <a href="#">Link</a>	Für die Leichte Sprache gibt es Regeln. Hurraki hat einige Regeln auf ein Blatt geschrieben. Eine Art Spickzettel, den man überall hin mitnehmen kann. Genauer: ein PocketMod.

Thema	Instrument Art des Tools	Beispiel - Quelle:	Inhalt / Beschreibung
<b>Fehlervermeidung</b>	Website Hilfsmittel	<a href="#">Capito Zürich</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die 9 häufigsten Fragen zu Leichter Sprache</li> <li>▪ Was umfasst Leichte Sprache?</li> <li>▪ Was ist leicht verständliche Sprache?</li> <li>▪ Was ist Leichte Sprache?</li> <li>▪ Was ist Einfache Sprache?</li> <li>▪ Was ist Leicht Lesen?</li> <li>▪ Warum ist Leichte Sprache wichtig?</li> <li>▪ Drei gute Gründe für eine barrierefreie Kommunikation</li> <li>▪ Wo wird Leichte Sprache eingesetzt?</li> </ul> <p><b>Und vieles mehr!</b></p>
<b>Leichte Sprache</b>	Info & News	easy info <a href="#">Link</a>	infoeasy ist ein Online-Magazin in Leichter Sprache.
<b>Prüfprogramm Leichte Sprache</b>	Website / online	Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Gesellschaftliche Zusammenarbeit <a href="#">Link</a>	Mit dem Online-Prüfer können Sie testen, ob Sie an alles gedacht haben. Beachten Sie jedoch: Ein guter Text in Leichter Sprache umfasst mehr als nur das Einhalten der Regeln. Der Online-Prüfer kann Ihnen daher nur einen ersten Eindruck geben.

Thema	Instrument Art des Tools	Beispiel - Quelle:	Inhalt / Beschreibung
Gestaltung von Websites	Website / Broschüre	AgeWeb <a href="#">Link</a> <a href="#">Broschüre</a>	Für die Gestaltung von Websites stellt das «AgeWeb» eine <a href="#">Broschüre</a> mit neuen Bereichen zur altersgerechten Webgestaltung für Auftraggeber von Websites und für Webdesigner und Entwickler vor. Jeder Bereich beinhaltet Empfehlungen und Umsetzungshinweise. Die Umsetzungshinweise basieren auf international anerkannten Richtlinien wie Web Content Accessibility Guidelines WCAG 2.0. Die folgenden Ausführungen umfassen die relevanten Richtlinien und Tools von jedem Bereich.
<b>Barrierefreiheit</b>			<b>Die weiterführenden Hinweise und Links helfen bei der Umsetzung der Barrierefreiheit, geben grundlegende Informationen über den Zugang zu Angeboten, sowie Beispiele aus den angrenzenden Ländern.</b>
Richtlinien für barrierefreie Webinhalte	Website Informationen Richtlinien	W3C <a href="#">Link</a>	Die Richtlinien für barrierefreie Webinhalte (WCAG) 2.0 decken einen großen Bereich von Empfehlungen ab, um Webinhalte barrierefreier zu machen. Wenn Sie diesen Richtlinien folgen, dann werden Inhalte für eine grössere Gruppe von Menschen mit Behinderungen barrierefrei sein. Dies beinhaltet Blindheit und Sehbehinderung, Gehörlosigkeit und nachlassendes Hörvermögen, Lernbehinderungen, kognitive Einschränkungen,

			eingeschränkte Bewegungsfähigkeit, Sprachbehinderungen, Photosensibilität und Kombinationen aus diesen Handicaps. Darüber hinaus wird das Befolgen dieser Richtlinien Ihre Webinhalte in vielen Fällen für alle Nutzer einfacher machen.
--	--	--	--

Thema	Instrument Art des Tools	Beispiel - Quelle:	Inhalt / Beschreibung
<b>Zugang für Alle</b>	Website Informationen	Stiftung Zugang für Alle <a href="#">Link</a>	Die Stiftung «Zugang für alle» (www.access-for-all.ch) setzt sich für die digitale Barrierefreiheit ein, damit Menschen mit Behinderungen an der Wissens- und Informationsgesellschaft teilhaben können. Dazu bietet die Stiftung entsprechende Dienstleistungen für behördliche und privatwirtschaftliche Organisationen an.
<b>Barrierefrei und leicht verständlich</b>	APP & online	Capito.eu <a href="#">capito App</a>	Leicht verständliche Informationen direkt am Smartphone
<b>Checkliste zur Erstellung barrierefreier PDF</b>	Checkliste	Generalsekretariat EDI <a href="#">Link</a>	Allgemeine Informationen zu Barrierefreiheit
<b>Handreichung + Checkliste für barrierefreie Veranstaltungen</b>	Broschüre	BKB Bundeskompetenzzentrum Barrierefreiheit, Berlin <a href="#">Link</a>	Umfangreiche Broschüre zu sämtlichen Bereichen einer Veranstaltung sowie Hinweise des Durchführungsortes, der Verpflegung und Catering bis zum Thema Leichte Sprache.



<p><b>Leitfaden zur Gestaltung von Websites für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen</b></p>	<p>Leitfaden</p>	<p><a href="#">Einfach surfen</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Informationen über kognitive Beeinträchtigungen.</li> <li>▪ 14 Empfehlungen, um die Zugänglichkeit von Websites für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen zu erhöhen.</li> <li>▪ Eine zusammenfassende Checkliste.</li> <li>▪ Eine Matrix, welche Merkmale der Benutzergruppe in Beziehungen setzt zu Bedienungsanforderungen von Websites.</li> </ul>
<p><b>Wissensdurstig</b></p>	<p>Website</p>	<p>BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. Bonn <a href="#">Link</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Informationen zu Bildungsangeboten für ältere Menschen in ganz Deutschland</li> <li>▪ Tipps und Materialien zu Digitalisierung und Bildung im Alter</li> <li>▪ Wissenswertes für Bildungsanbieter</li> <li>▪ Gute Praxisbeispiele</li> <li>▪ Aktuelle Informationen über Digitalisierung, Bildung, Projekte, Aktionen und mehr</li> </ul>
<p><b>Sprachassistenz-Systeme</b></p>	<p>Broschüre</p>	<p>Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT) <a href="#">Link</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Leitfaden für Trainerinnen und Trainer</li> <li>▪ Informationen, Tipps und Materialien für den Unterricht</li> <li>▪</li> </ul>
<p><b>E-Learning</b></p>	<p>Website E-Book</p>	<p>Articulate <a href="#">Link</a></p>	<p>Ein Blog für alle Themen rund um E-Learning</p>